

おひさま

ながかみ 保健だより
2021年2月号 文責 山下

節分・立春を過ぎると、暦の上では春となります。先週からの冷え込みを体感すると、暖くなる春の訪れが待ち遠しいですね。



登園時のお願い！～引き続き、ご協力お願いします～

毎日、コロナ関連のニュースを耳にしますが、低年齢児のクラスでは、アデノウイルス感染症（プール熱）、下痢、発熱でお休みされる子も見られました。今月も継続して、登園前のお子さんの体調チェックをお願いします。

- ★登園前に、必ずご自宅でお子さんの体調観察と検温を行って下さい。
- ★普段の元気な時と比べ、いつもと違う姿や様子が見られた時は、後ほど症状が現れる場合がありますので、ご家庭で休養し、体調を見てあげましょう。
- ★お子さんやご家族内で体調不良（発熱、咳、風邪症状など）の方がいる場合は、登園を控え、完治するまでご自宅での休養をお願いします。
- ★登園後、お子さんが体調不良となった場合（37.5℃以上の発熱、咳が多い、喉が痛い、嘔吐・下痢、だるいなどの様子が見られた場合）は、連絡後すぐのお迎えをお願いします。



寒い冬でも丈夫なからだづくり ～ 保育園実践編 ～

この寒い時季でも風邪や感染症にかからない丈夫な体づくりとは？園内で心がけている4つの実践を紹介します。毎日の積み重ねと日頃からの実践を継続しています。ご家庭でもチャレンジしてみませんか？

1. 換気と加湿(環境づくり)

- 常に窓を開けて換気しています。雨の日もお昼寝中も室内を締めきらず、加湿や空気の入替えを行っています。



2. 毎日の生活の中で

- 日中は室外で過ごし、身体を動かしています。自律神経を鍛え、免疫力を高めています。
- 毎日散歩へ出かけています。
- 室内に入る前には石けんで手洗いを、着替え後にうがいをしています。

3. 愛情と栄養がたっぷり

- キッチンスタッフの手作りかつ愛情と栄養たっぷりの昼食やおやつ！子どもたちのことを一番に考え、苦手な食材もおいしく食べられるよう工夫してくれます。



4. からだを休める

- 午前中、外でたくさん遊んだ後は、お昼寝をして疲れを取り、体力を補っています。

